



Autti Aappo & Niiranen Olli

Liikkuva koulu -ohjelma alakoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjänä

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Teknologiapainotteinen luokanopettajakoulutus
2019

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena oli selvittää, kuinka Liikkuva koulu –ohjelma toimii liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjänä suomalaisissa alakouluissa. Kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan Liikkuva koulu –hankkeen käynnistymistä pilottivaiheesta valtakunnalliseksi ohjelmaksi. Tutkielmassa avataan hankkeen kehitysvaiheita, sen laajentumista ohjelmaksi ja aiheeseen liittyvää tärkeää käsitteistöä sekä kuvataan koulun toimintakulttuurin merkitystä Liikkuva koulu –kontekstissa. Lisäksi tutkielmassa kootaan yhteen luokanopettajien kokemuksia ja näkemyksiä pilottivaiheen toteutumisesta heidän kouluissaan.

Tutkielma osoittaa, että Liikkuva koulu –hanke on saavuttanut tavoitteensa valtakunnallisesti sen päästessä osaksi hallitusohjelman 2016-2018 kärkihanketta. Vuoden 2018 lopussa 93% Suomen kunnista oli rekisteröityneitä Liikkuva koulu –kunniksi. Tutkielman perusteella voidaan sanoa, että koulun toimintakulttuurin vaikutus oppilaiden ja henkilökunnan aktiivisuuteen ja kouluviihtyvyyteen on merkittävä. Toimintakulttuurin vaikutus näkyy koko koulupäivän aikana muun muassa oppitunneilla, välitunneilla, koulumatkaliikuntana sekä erilaisena kerhotoimintana.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että luokanopettajien kokemukset Liikkuvan koulun toteutumisesta kouluissaan ovat olleet pääosin positiivisia. Hankkeissa mukana olleiden koulujen hankkeistaavien haastatteluista nousi esille useita teemoja, joissa oli koettu onnistumisia. Muun muassa opettajien positiivinen suhtautuminen hankkeeseen sekä myönteisen ilmapiirin lisääntyminen, koulupäivän aikana tapahtuvan liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen, koulun toimintakulttuurin muuttuminen, oppilaiden levottomuuden vähentyminen sekä yhteistyön lisääntyminen mainittiin haastatteluissa useaan kertaan. Kehittämisen kohteina haastattelujen perusteella voidaan nähdä koulujen henkilökunnan asenteiden muutokset. Valtaosa opettajista näki toimintakulttuurin muutoksen lisänneen oppilaiden liikkumista ja parantaneen yleistä ilmapiiriä, mutta osa opettajista ei nähnyt vaikutuksia henkilökunnan asenteissa liikkumista kohtaan.

Avainsanat: Fyysinen aktiivisuus, fyysinen toimintakyky, Liikkuva koulu -hanke, Liikkuva koulu -ohjelma, toimintakulttuuri

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	FYYSINEN TOIMINTAKYKY.....	6
2.1	Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä.....	7
2.2	Oppilaan fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	8
2.3	Liikuntasuositusten toteutuminen vuonna 2018.....	11
3	LIIKKUVA KOULU –HANKE.....	12
3.1	Toimintamuodot.....	13
3.2	Onnistumiset, koetut ongelmat sekä toiveet.....	15
3.3	Hankkeesta ohjelmaksi.....	18
4	KOULUN TOIMINTAKULTTUURIN MERKITYS.....	20
4.1	Toimintakulttuuri opetussuunnitelmassa.....	21
4.2	Toimintakulttuuri Liikkuva koulu -ohjelman kontekstissa	21
4.3	Koulupihan merkitys	23
5	LUOKANOPETTAJIEN KOKEMUKSIA.....	25
5.1	Ohjelman näkyvyys toimintakulttuurissa.....	25
5.2	Koulun ja opettajan rooli	27
6	POHDINTA JA YHTEENVETO.....	29
	LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

Liikunnalla on todettu olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Yksittäiset tutkimukset antavat viitteitä siitä, että liikunnalla on positiivinen vaikutus oppimistulosten ja kognitiivisen suoriutumisen ohella myös koulunkäyntiin yleensä, kuten poissaolojen vähenemiseen ja jatko-opintosuunnitelmiin. On todennäköistä, että liikuntatuokioiden koulupäivän lomassa auttavat purkamaan ylimääräistä energiaa ja vähentävät siten häiriökäyttäytymistä. Aikaisempien tutkimuksien perusteella on oletettavaa, että liikunnan vaikutus oppimiseen välittyy monen eri tekijän kautta. Tällöin liikunta ei suoraan vaikuta oppimistuloksiin, vaan jonkin toisen tekijän kautta. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 18-19.)

Fyysistä aktiivisuutta edistävää toimintaa tulisi tuoda perusopetukseen mahdollisimman laajasti jo aikaisessa vaiheessa, jotta jokaiselle oppilaalle luodaan hyvät lähtökohdat ja valmiudet aktiivisen elämäntavan omaksumiselle. Tästä syystä on tärkeä tutkia, miten esimerkiksi vuonna 2010 aluksi hankkeena käynnistynyt kansallinen Liikkuva koulu -ohjelma vaikuttaa oppilaan aktiivisuuteen ja viihtyvyyteen koulupäivien aikana. Tämän pohjalta olisi mahdollista tutkia, millä keinoin oppilaan fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää koulupäivien aikana. Avaamme kirjallisuuskatsauksen aiheen kannalta keskeisempiä käsitteitä tarkemmin teoreettisessa viitekehyksessä.

Alakoululaiset oppilaat ovat fyysisesti vielä kohtuullisen aktiivisia, ja siksi osa oppilaista viettääkin koulun välitunnit liikunnallisesti aktiivisilla tavoilla. Siitä huolimatta noin puolella alakoululaisista päivittäiset fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu, ja liian vähäinen aktiivisuus uhkaa heidän normaalia kehitystään. Alakoulujen liikuntakasvatus pyrkii tukemaan oppilaiden kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, sekä vahvistamaan oppilaan myönteistä käsitystä itsestä paitsi liikkujana myös uusien asioiden oppijana. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 482.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan, että leikit, pelillisuus, fyysinen aktiivisuus, kokeellisuus ja muut toiminnalliset työtavat sekä taiteen eri muodot edesauttavat oppimisen iloa ja tehostavat edellytyksiä luovaan ajatteluun ja oivaltamiseen (Opetushallitus 2014, 21). Liikkuva koulu -ohjelman tärkeimpiä tavoitteita on lisätä oppilaiden aktiivisuutta koulupäivien aikana, mikä samalla pyrkii lisäämään kouluviihtyvyyttä. Erilaisia toimintatapoja käyttäen pyritään tekemään opetuksesta toiminnallisempaa, vähentämään istu-

mista, lisäämään välituntien aikaista aktiivisuutta sekä vaikuttamaan liikunnallisempiin koulumatkoihin. Liikkuva koulu –ohjelma on saavuttanut suuren suosion, sillä vuonna 2017 80 prosenttia suomalaisista peruskouluista oli lähtenyt mukaan toimintaan ja vuoden 2018 lopulla 93 prosenttia Suomen kunnista oli rekisteröitynyt Liikkuva koulu -kunniksi.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tehdä kattava selvitys Liikkuva koulu -ohjelmasta ja siihen liittyvistä osa-alueista. Aihetta tutkitaan teoreettisesti käyttäen apuna kirjallisuutta, kuten aiempia tutkimuksia, artikkeleita sekä opinnäytetöitä. Tutkielmassa vastataan tutkimuskysymyksiin:

- Miten Liikkuva koulu -ohjelma näkyy koulun toimintakulttuurissa?
- Millä tavoilla koulun toimintakulttuuri ylläpitää ja edistää oppilaan fyysistä toimintakykyä?

Tutkielmassa kerrotaan myös, mistä Liikkuva koulu -ohjelma on saanut alkunsa sekä minkälaisia tavoitteita Liikkuva koulu -ohjelma pitää sisällään. Tutkimuskysymysten lisäksi pyrimme selvittämään opettajien kokemuksia Liikkuva koulu –ohjelmasta ja tätä kautta saamaan tietoa mahdollisista kehittämisen kohteista.

2 FYYSINEN TOIMINTAKYKY

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Hyvän fyysisen toimintakyvyn ansiosta oppilas jaksaa muun muassa kulkea kouluun ja harrastuksiin omin voimin, tavata kavereitaan, harrastaa sekä huolehtia päivittäisistä toimistaan koulussa sekä myös vapaa-aikana. (Opetushallitus 2016.) Pohjolainen (1987) kirjoittaa, että fyysinen toimintakyky kuvastaa elimistön toimintatehoa ja sitä voidaan tarkastella fyysisen suorituskyvyn osoittimien, kuten lihasvoiman, nivelten liikkuvuuden, maksimaalisen hapenottokyvyn tai liikkumisen näkökulmasta (Pohjolainen 1987, 30-35).

Pohjolaian (2007) mukaan fyysisellä toimintakyvyllä ymmärretään elimistön toiminnallista kyvykkyyttä suoriutua sille määrätystä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Fyysinen toimintakyky perustuu pääasiallisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan. WHO:n esittämän ICF-luokituksen perusteella fyysinen toimintakyky pitää sisällään kehon toiminnot ja rakenteet sekä niissä esiintyvät joko tilapäiset tai pysyvät ongelmat. Fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta olennaista on, minkä tyyppisiä muutoksia liikkussa tapahtuu hengitys- ja verenkiertoelimistössä, tuki- ja liikuntaelimistössä – ennen kaikkea lihas- ja luukudoksessa sekä nivelten liikkuvuudessa. Tämän lisäksi fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa olennaisesti havaintomotorisissa toiminnoissa ja tasapainossa esiintyvät muutokset. (Pohjolainen 2007, 7.) Fyysinen toimintakyky mahdollistaa selviytymisen päivittäisten vapaa- valintaisten ja välttämättömien toimintojen fyysisestä vaatimuksista (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 644).

Toimintakykyä on mahdollista käsitellä monella eri tasolla ja erilaisista näkökulmista. Voidaan puhua joko eri elinjärjestelmien ja elinten toimintakyvystä, taikka alimmalla tasolla jopa solun toimintakyvystä. Laajimmillaan toimintakyky voidaan ymmärtää ihmisen toimintoina, joita hän suorittaa muuttuvissa olosuhteissa elämän eri tilanteissa. Toimintakyky ilmenee käytännössä selkeimmin arjessa työkykenä, selviytymisenä jokapäiväisistä askareista tai toimintana vapaa-ajan harrastuksissa. Useimmiten toimintakyky jaetaan kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen, jotka kuitenkin ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa. (Pohjolainen 2007, 7.) Lapsuudessa ja nuoruudessa fyysinen toimintakyky kehittyy fyysisen aktiivisuuden ohella myös kasvun, kypsymisen ja kehityksen kautta. Ihmisen kokonaisvaltainen toimintakyky kehittyy hänen kypsyessään lapsesta nuoreksi ja edelleen aikuiseksi. Tähän ke-

hittymiseen ovat yhteydessä myös kasvun ja kypsymisen ohella lähiympäristön olosuhteet, kuten mahdollisuus liikkua monipuolisesti ja opetella motorisia taitoja. (Kalaja 2013, 189.) Termi fyysinen kunto kytkeytyy läheisesti toimintakyvyn käsitteeseen. American College of Sport Medicine (ACSM) mukaan kunto koostuu tekijöistä, joita vaaditaan fyysisesti aktiivisen elämäntavan toteuttamiseen. ACSM jakaa fyysisen kunnon käsitteen terveyteen ja taitoihin liittyviin osatekijöihin, joita ovat kestävyys, kehon koostumus, lihasvoima, lihaskestävyys ja liikkuvuus. Taitoihin liittyvillä tekijöillä puolestaan tarkoitetaan ketteryyttä, koordinaatiota, tasapainoa, voimaa ja nopeutta. (American College of Sport Medicine, 2010.)

2.1 Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden riittämättömyydestä johtuen hallitus otti politiikkariihessään helmikuussa 2002 yhdeksi tavoitteekseen lisätä lasten ja nuorten liikuntaa kouluissa ja koulun yhteistyöverkostoissa. Samana vuonna valtioneuvostossa laadittiin periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista, jonka tavoitteena oli valmistella terveyttä edistävän liikunnan tutkimusohjelma sekä väestön fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn seuranta (Valtioneuvosto, 2002). Valtionhallinnossa huomattiin, että kouluikäisten liikuntaan ja aktiivisuuteen liittyvässä tietopohjassa on Suomessa mittauksen osalta yleispäteviä epäkohtia ja puutteita. Tämän johdosta Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnalle myönnettiin tehtäväksi kehittää *Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (FTS)*, jonka tarkoituksena on rakentaa perusopetukseen osallistuvien oppilaiden fyysiseen toimintakykyyn liittyvä järjestelmällinen valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä. (Jaakkola, Sääkslahti, Liukkonen & Iivonen 2010, 7.)

Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä pitää sisällään tiedonkeruu- ja palauteosan. Tiedonkeruu tapahtuu liikuntatunneilla opettajan teettämien fyysisen toimintakyvyn mittausten avulla. Mittauksista oppilaat saavat internetiin muodostettavan palauteosan erilliseen palautejärjestelmään, josta he voivat tarkemmin yhdessä vanhempiensa kanssa pohtia, minkälainen fyysisen toimintakyky lapsella on. Palautejärjestelmästä on nähtävissä myös toimintakyvyn eri osa-alueiden kehittämisen kohteita, joiden edistämiseksi se myös antaa apukeinoja. Palautejärjestelmän käytön tarkoituksena on pyrkiä tukemaan ja motivoimaan lapsia ja nuoria oman fyysisen toimintakyvyn edistämisessä sekä innostamaan heitä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen koulupäivän aikana sekä vapaa-ajalla. Fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä pohjautuu oppilaiden omakohtaiseen kehittymiseen, jolloin omien tulosten vertailulla muiden

saamiin tuloksiin ei ole merkitystä. Fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä -projektin perusteena oli määrittää nykypäivän koululaisten kokemat ja kohtaamat arkipäivän fyysiset haasteet. Nämä fyysisen toimintakyvyn osa-alueet pitävät sisällään lapsilta arkipäivisin edellytetyt fyysiset tehtävät. FTS-projektin alussa kouluikäisen arkipäivän fyysisiksi tehtäviksi määriteltiin: Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin (kävelyä tai pyöräilyä vähintään 5 km), koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin, istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen (luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen erityisesti ylävartalossa ja lonkan koukistajissa), liikenteessä liikkuminen (ympäristön havainnoiminen ja siihen tarkoituksenmukaisesti reagoiminen), erilaisilla alustoilla liikkuminen (tasapainon säilyttäminen myös liukkaalla alustalla), portaissa ja epätasaisessa maastossa liikkuminen sekä vedessä liikkuminen (raajojen liikkeiden yhteensovittaminen ja kestävyyskunto). (Jaakkola ym. 2010, 7, 9-10.)

Fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä nimellä Move! otettiin virallisesti käyttöön kouluissa vuonna 2016. Valtion Move-projektin tarkoituksena oli lähtökohtaisesti määrittää fyysisen toimintakyky ja arkielämän haasteet, joissa oppilaat tarvitsevat fyysistä toimintakykyä. Projekti on siis seurantarjestelmä, jonka avulla voidaan tarkkailla oppilaan toimintakykyä ja kannustaa sen kehittämisessä. (Opetushallitus 2018.)

2.2 Oppilaan fyysisen aktiivisuuden suositukset

Vuonna 2016 vähintään viitenä päivänä viikossa yli kaksi tuntia ruudun ääressä aikaa viettivät lapsista ja nuorista 49 prosenttia ja vuonna 2018 lukumäärä oli noussut jo 55 prosenttiin. Samaan aikaan mitattujen paikallaanolon sekä liikkumisen osuuksissa ei ollut tapahtunut isompia muutoksia. (Kokko & Martin 2019, 3.) Maailman muuttuessa yhä enemmän istuvammaksi sekä televisioiden ja tietokonepelien kehittyessä arjen liikunta on vähentynyt, jonka seurauksena lapset ja nuoret ovat lihonneet sekä heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt. Kouluikäiset lapset ja nuoret ovat aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaina ja erilaisten tutkimusten mukaan tunnin päivässä liikkuvien lasten ja nuorten osuus on vaihdellut 20 ja 60 prosentin välillä. Kansainvälisen WHO:n Koululaistutkimuksen (2008) mukaan yhtenä fyysisen aktiivisuuden vertailukriteerinä käytettiin sitä, kuinka moni lapsi ja nuori hengästyy sekä hikoilee vähintään tunnin ajan viitenä päivänä viikossa. Suomalaisista lapsista ja nuorista tämän arvosteluperusteen täytti 45 prosenttia 11-vuotiaista tytöistä ja 50 prosenttia saman ikäisistä pojista. 13- ja 15-vuoden iässä luvut olivat tyttöjen osalta 25- ja 20 prosenttia, ja pojilla 20- ja 27 prosenttia. (Currie, C., Gabhainn,

Godeau, Roberts, Smith, Currie, D., Picket, Richter, Morgan & Barnekow 2008; Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori 2008, 12.)

Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017) määrittelevät fyysisen aktiivisuuden toiminnaksi, joka kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. Fyysinen aktiivisuus on siis lihaksilla aikaansaatu kehon liike, joka kuluttaa energiaa. (Jaakkola ym. 2017, 644). Caspersen, Powell & Christenson (1985) puolestaan mainitsevat artikkelissaan, että fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan luurankolihashasten aikaansaamaa toimintaa, joka lisää henkilön energiankulutusta. Caspersenin ja muiden (1985) mukaan liikunta tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, joka on ennalta suunniteltua ja toistuvaa. Liikunnan tavoitteena voidaan heidän mukaansa pitää kunto-ominaisuuksien ylläpitämistä tai niiden parantamista. (Caspersen, Powell & Christenson 1985, 126-128.)

Vuori (2012) on puolestaan sitä mieltä, että fyysinen aktiivisuus kattaa ainoastaan ihmisen fyysisen ja fysiologisen toiminnan. Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa saatetaan ajoittain käyttää arkisempaa sanaa liikkuminen, joka pitää sisällään useita eri liikuntamuotoja, joihin ei useimmiten liitetä mielle yhtymää harrastamisesta. Liikunnan hän näkee osana fyysistä aktiivisuutta, jonka hän määrittelee olevan henkilön omasta tahdosta tapahtuvaa, vapaa-aikaan ja reip-pailuun liittyvää liikkumista. Liikunnalla voidaan muun muassa edistää terveyttä, tarjota erilaisia kokemuksia taikka pyrkiä etukäteen määriteltyihin tavoitteisiin hyödyntämällä niitä edistäviä liikuntasuorituksia. Edellä mainittujen esimerkkien pohjalta liikunta on mahdollista jakaa viiteen osa-alueeseen: kunto-, terveys, virkistys-, harraste- sekä hyötyliikuntaan. (Vuori, Taimela & Kujala 2012, 18-20.)

Liikunnalla on runsaasti mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edesauttamisessa. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille on yleissuositus, joka on tarkoitettu soveltumaan kaikille lapsille ja nuorille – niin urheileville, kuin erityistuen tarpeessa oleville. Päivittäinen liikunta on kouluikäisille terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta viikon jokaisena päivänä. Fyysisen aktiivisuuden perussuositusten mukaan (kuviot 1) 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla, ja yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. (Ahonen ym. 2008, 17-18.)

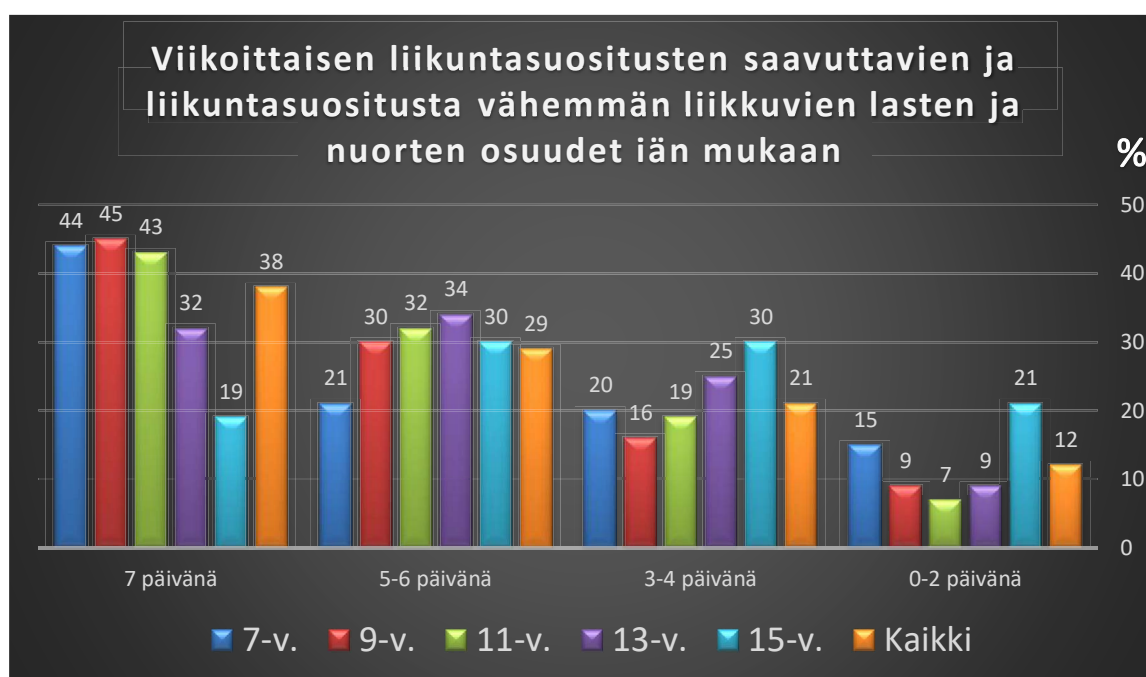


KUVIO 1. Suositeltava päivittäinen liikuntamäärä eri-ikäisille koululaisille (mukaillen Opetushallitus 2018; mukaillen Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008).

Päivittäin tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää reilusti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys tulisi kiihtyä edes hieman. Vauhdikas kävely, pyöräily tai pyörätuolilla kelaaminen ovat mainioita esimerkkejä tämän tyyppisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsilla ja nuorilla fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy päivän mittaan suorite-
tuista kohtuullisen lyhyistä toiminnoista, joista valtaosa tehdään matalalla teholla. Maksimaalinen hyöty saadaan irti silloin, kun vähintään puolet päivän aikana kertyvästä fyysisestä aktiivisuudesta suoritetaan yli 10 minuuttia kestävästä reipasta liikuntaa sisällään pitävistä hetkistä tai liikuntajaksoista. Edellä mainitun kaltaisen yhtäjaksoisesti tehtävän toiminnan ajan lasten ja nuorten tulisi olla enemmän liikkeessä kuin paikoillaan. Hyvänä esimerkkinä näistä ovat välitunnit, jonka aikana oppilaalle voi kertyä 10 minuuttia fyysistä aktiivisuutta sisältävää reipailua ja 5 minuuttia paikallaan oloa. Päivän aikana tapahtuvan liikkumisen tulisi myös sisältää tehokasta ja rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selkeästi hengästyy ja sydämen syke nousee merkittävästi. Tehokkaan liikunnan aikaansaamat voimakkaammat ja vaikuttavammat muutokset elimistössä edesauttavat myös kestävyyskunnon kehittymistä sekä sydänterveyden tukemista. Lapsilla ja nuorilla tehokkaan liikunnan jaksot toteutuvat pääosin intervalli -tyyppisesti, joissa liikunta- ja lepojaksot tapahtuvat vuorotellen. Pitempikestoisia sekä jatkuvaa kovan tehon suorituksia lapsilta ei tule edellyttää. Yleensä lasten ja nuorten tehokas liikunta painottuu eri urheilulajien harrastamiseen omatoimisesti tai urheiluseuran kautta. Yhä harvemmin nuorten arki sisältää liikuntaa, jossa sydämen syke kohoaa riittävästi. Tästä syystä olisikin tärkeää, että lapset ja nuoret löytäisivät varhaisessa vaiheessa itselleen liikuntaharrastuksen, jossa saa riittävästi tehokasta liikuntaa. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008, 19-20.)

2.3 Liikuntasuositusten toteutuminen vuonna 2018

Kokon & Martinin (2019) tekemän *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa* -tutkimuksen mukaan keväällä 2018 liikuntasuositusten mukaisesti, eli joka päivä vähintään tunnin verran liikkui 38 prosenttia kaikista 7–15 -vuotiaista lapsista ja nuorista (kuvio 2). 7–1 -vuotiaista suosituksen mukaan liikkui melkein puolet, 13 -vuotiaista noin joka kolmannes ja 15 -vuotiaista vain enää viidennes. Tarkemmat tiedot löytyvät kuviosta 2.



KUVIO 2. Viikoittaisen liikuntasuositusten (väh. 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet iän mukaan (mukaillen Kokko & Martin 2019).

Keväällä 2016 suosituksen mukaisesti liikkui 32 prosenttia kaikista lapsista ja nuorista, joten kyselyaineiston perusteella suosituksen mukainen liikkuminen oli lisääntynyt vuodesta 2016 vuoteen 2018, mutta vähän liikkuvien (0-2 päivänä viikossa) määrä oli siitä huolimatta pysynyt samana. Kuten aiemmissakin tutkimuksissa sekä LIITU-raporttien tuloksissa, liikunta-aktiivisuuden määrä vähenee yhä iän myötä. (Kokko & Martin 2019, 24.)

3 LIIKKUVA KOULU –HANKE

Suurin osa suomalaisista lapsista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, minkä takia liikuntaa on pyritty lisäämään erilaisilla toimenpiteillä, hankkeilla ja ohjelmilla (Laine, Blom, Haapala, Hakamäki, Hakonen, Havas, Jaako, Kulmala, Mäkilä, Rajala & Tammelin 2011, 9.). Tässä luvussa esitellään Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteet, hankkeen pilottikoulujen keskeiset toimintamuodot sekä onnistuneen toiminnan vaikutuksia koulun toimintakulttuurissa. Tämän lisäksi kerrotaan myös pilottien kokemista ongelmakohdista syksyn 2010 aikana.

Liikkuva koulu -hankkeen päätavoitteena ja päämääränä on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen peruskoulujen koulupäivään ja sen kontekstiin sekä vakiinnuttaa liikunnallinen toimintakulttuuri osaksi suomalaisia kouluja. Koulun liikunnan lisäämisellä ei tarkoiteta ainoastaan liikuntaa oppiaineena, vaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen, kuten esimerkiksi välitunteihin sekä koulumatkoihin. (Kämppi, Inkinen, Hakonen, Aira, Turpeinen & Laine 2018.) Yhteiseksi tavoitesuunnaksi asetettiin alun perin kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositus, joka kehottaa koululaisia liikkumaan koko päivän aikana vähintään 60 minuuttia (Aira, Turpeinen & Laine 2019; Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2008, 25). Liikkuva koulu -hanke on moniulotteinen, monitasoinen ja muuttuva hanke. Hankkeen päämääränä on laajentua merkittäväksi ohjelmaksi yhdistämällä samaan suuntaan pyrkivät tahot, ja vakiinnuttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus: tunnin verran koulupäivän aikaista liikuntaa kaikille. (Aira, Haapala, Hakamäki, Kämppi, Laine, Rajala, Tammelin, Turpeinen & Walker 2012, 6.)

Politiikkariihessä vuonna 2009 pääministerinä toimineen Matti Vanhasen II hallitus otti kantaa lasten ja nuorten liikuntaedellytysten kehittämiseksi. Kannanotossaan hallitus linjasi toimia, joita tarvittiin hallitusohjelman tavoitteiden toteutumisen varmistamiseksi. Näiden linjausten pohjalta Liikkuva koulu -hanke käynnistettiin yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön sekä puolustushallinnon kanssa. Keskeiset yhteistyötahot, kuten Opetushallitus, eri kansalaisjärjestöt sekä Liikunnan ja kansanterveys edistämissäätiö (LIKES), joka vastaa hankkeen tutkinnasta, arvioinnista ja seurannasta olivat myös antamassa panoksensa hankkeen onnistumiselle. Pilottihankkeiden tutkimuksen ja seurannan tavoitteena oli selvittää, miten hanke toteutuu kouluissa ja mitkä ovat sen vaikutukset koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön. Tämän lisäksi tutkimuksella pyrittiin myös selvittämään hankkeen sosiaalisia vaikutuksia kouluyhteisöön, esimerkiksi vaikutuksia

koulun ilmapiiriin, koulun sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen koulussa. (Laine ym. 2011, 9-12.)

Liikkuvan koulun 21 pilottihanketta 45:ssä eri koulussa käynnistyi eri puolella Suomea syksyllä 2010, ja kyseessä olevat koulut toimivat muutoksen suunnannäyttäjinä. Hankkeista 12 oli yhden koulun hankkeita ja loput hankkeet koostuivat kahdesta tai useammasta koulusta, enimmillään 7:stä. Hankkeiden käynnistyessä, koulujen puitteet ja lähtökohdat vaihtelivat merkittävästi. Myös sillä oli merkitystä, olivatko hankkeet yhden vai useamman koulun laajuisia. Hankkeen omistajuudesta vastasi joko koulu itse, kaupunki tai kunta, koulu ja kunta yhteistyössä tai koulun ulkopuolelta tuleva projektiryhmä (vain yksi pilotti). (Laine ym. 2011, 11-12.)

3.1 Toimintamuodot

Syyslukukaudella 2011 pilottikoulujen toimintaa seurattiin päiväkirjojen avulla, jotka pitivät sisällään tehtyjä toimintoja kuvaavia toimenpiteitä ja huomioita syksyn ajalta. Hankkeen käynnistysseminaarissa nimettiin 21 mentoria, jotka antoivat hankkeessa mukana oleville kouluille asiantuntijatukea. Seurantapäiväkirjojen, puhelinhaastatteluiden, mentoreiden päiväkirjojen, dokumenttien sekä hankekäyntien yhteydessä tehtyjen havaintojen pohjalta valittiin pilottien keskeisimmät toimintamuodot. Pilottien keskeisimmät toimintamuodot löytyvät taulukosta 1.

Kerätyissä päiväkirjoissa erilaisista toimintamuodoista esiin nousi eniten mainintoja saaneet teema- ja tapahtumapäivät sekä koulutus ja palaverit (taulukko 1). Erilaiset teemapäivät keräävät osallistujia liikkumaan yhdessä koko koulun voimin, mutta Laineen sekä muiden (2014) mukaan ne ovat kuitenkin pääosin vain kertaluonteisia ja osa niistä liittyy muuhun kuin Liikkuva koulu -kokonaisuuteen. Tästä huolimatta ne ovat siltikin luettavissa liikunnallisiin tapahtumiin. (Laine ym. 2011, 13-19.)

TAULUKKO 1. Pilottien keskeiset toimintamuodot (mukaillen Laine ym. 2011, 16).

Toiminnot	Käytännössä	Pilottien lukumäärä
Teemapäivät	Liikunnalliset tapahtumat, kilpailut, kampanjat	19
Koulutus, palaverit	Välkkärikoulutukset, opettajien liikuntakoulutukset, täydennyskoulutus	19
Hankinnat, rakentaminen	Liikuntavälineet, suunnittelupalaverit, lähiliikuntapaikat	18
Muu toiminta	Kerhojen perustaminen ja tehostaminen, vähän liikuvien oma kerho, kuntokortit, liikuntapäiväkirjat, infotilaisuudet, liikunnalliset aamunavaukset	17
Välituntiliikunta	Pidennetyt ja ohjatut välitunnit, välkkäritoiminta, kisat, pelit, välituntimaraton	16
Retket	Liikunnalliset retket, tutustumisretket, marjaretket	12
Koulumatkaliikunta	Infotilaisuudet vanhemmille ja oppilaille, kannustus	4

Laineen (2011) ja muiden mielestä hankkeeseen liittyvä oppilaiden koulutus (taulukko 1) koskettaa enimmäkseen melko pientä osaa koulujen nuorista. Oppilaat ovat yleensä aktiivisia alaja yläkoululaisia, jotka on koulutettu luokkien ja koulujen liikuttajiksi. Hankinnoilla puolestaan on pyritty parantamaan koulujen varustetasoa ja liikunnallisia olosuhteita. Tämä tarkoittaa sitä, että oppilaita on osallistettu muun muassa lähiliikuntapaikkojen suunnitteluun. Liikkuva koulu-hankkeen väliraportissa (2011) mainitaan, että välituntiliikunnalla sekä sen erilaisilla toimin-

tamuodoilla on nähty olevan eniten vaikutusta alakoulun oppilaiden aktivoimisessa. Välitunneilla toteutetut toimintamuodot, jotka on suunniteltu pitkäaikaisiksi ja kestämaan useita viikkoja, ovat edistäneet myös sellaisten oppilaiden liikunnallisuutta, jotka eivät muuten ole mukana liikunnallisessa toiminnassa. (Laine ym. 2011, 16.) Liikkuminen välitunneilla on kaikille tärkeää, mutta etenkin vähän liikkuville lapsille ja nuorille se on vieläkin isommassa roolissa, sillä heidän päivittäisestä reippaasta liikkumisestaan 42 prosenttia tapahtuu koulupäivän aikana (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio 2015).

Koulumatkojen aikana mahdollisesti tapahtuvaan liikuntaan tehtiin väliraportin (2011) mukaan harvoin toimenpiteitä. Erilaiset infotilaisuudet sekä kartoitukset ovat olleet vaikuttamiskeinoina pyrkimyksenään lisätä oppilaiden koulumatkaliikuntaa. Muutamassa pilotissa mainittiin myös, että oppilaiden vanhemmille on kerrottu koulumatkaliikunnan merkityksestä ja oppilaita on kehoitettu kulkemaan koulumatkat esimerkiksi pyörällä tai jalan. (Laine ym. 2011, 17.)

Lasten ja nuorten aktiivisella koulumatkaliikunnalla on myös sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöllisiä hyötyjä. Vaikkakin lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on viimeisten vuosien saatossa tehty lukuisia erilaisia toimenpiteitä, siitä huolimatta koulumatkojen merkitystä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistäjänä ei ole vielä otettu riittävän hyvin huomioon. Koulumatkaliikunnan edistämisessä vaaditaan laajempaa yhteistyötä eri hallintokuntien edustajien, oppilaiden vanhempien sekä kävelyyn ja pyöräilyyn erikoistuneiden asiantuntijoiden kanssa. Turvalliseen koulumatkojen kulkemiseen voidaan kouluissa vaikuttaa opettelemalla liikennesääntöjä, pyörän hallinta- ja käsittelytaitoja sekä tutustua turvallisiin koulureitteihin yhteistyössä kodin, koulun ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa ennemmin, kuin kieltää aktiivinen koulumatkaliikkuminen kokonaan turvallisuussyihin vedoten. Liikenteessä liikkuen ja kulkien lapset ja nuoret oppivat myös liikennekäyttäytymistä. (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin, 2013.)

3.2 Onnistumiset, koetut ongelmat sekä toiveet

Kaikkien Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olevien pilottikoulujen hankevastaaville järjestettiin tammikuun 2011 aikana puhelinhaastattelut, jossa keskustelua ohjattiin valmiiksi laaditulla kysymysrungolla. Kysymyksien aiheet liittyivät toiminnan käynnistymiseen, lasten ja nuorten osallistumiseen hankkeen toimintoihin, hanketoiminnan sen aikaisiin onnistumisiin ja ongelmiin sekä eri tahojen väliseen yhteistyöhön ja hankkeen työnjakoon. (Laine ym. 2011, 17.) Haastatteluista saatujen vastausten perusteella hankkeiden toiminnan käynnistymiseen ja

toteutuneisiin toimintoihin syksyn 2010 aikana oltiin pääsääntöisesti oltu tyytyväisiä. Onnistumisen kokemuksia toiminnan vaikutuksista oltiin koettu laajalla rintamalla. Hankevastaavien maininnoissa esiin nousseet onnistumiset pystyttiin jakamaan seuraavanlaisiin teemoihin: toiminnan eteneminen hankesuunnitelman mukaisesti, opettajien positiivinen suhtautuminen hankkeeseen sekä myönteisen ilmapiirin lisääntyminen, koulupäivän aikana tapahtuvan liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen, koulun toimintakulttuurin muuttuminen, oppilaiden levotomuuden vähentyminen sekä yhteistyön lisääntyminen. (Laine ym. 2011, 17-18.)

Puolet haastateltavista mainitsivat, että opettajien hyvä suhtautuminen hankkeeseen, myönteinen ilmapiiri liikunnan lisäämiseen, muuttuvat asenteet liikuntaa kohtaan sekä liikunnan merkityksen ymmärtäminen koulun arjessa olivat heidän mielestään tärkeimpiä onnistumisia sekä Liikkuva koulu -hankkeen näkyviä vaikutuksia. Kouluissa on tämän lisäksi alettu miettimään asioita siitä näkökulmasta, että miten oppilaita voitaisiin aktivoida liikkumaan enemmän, sen sijaan että heitä pidettäisiin koko ajan silmällä mahdollisen kielletyn toiminnan estämiseksi. Eräässä koulussa oli esimerkiksi arvioitu uudelleen koulun järjestyssääntöjä sen kannalta, estävätkö tai mahdollistavatko ne oppilaiden koulupäivän aikaisen liikkumisen. Suunnilleen kaikki hankekoulut olivat mainintojensa perusteella lisänneet koululaisten mahdollisuuksia koulupäivän aikaiseen liikkumiseen muun muassa välituntiliikunnan kehittämisen ja siihen panostamisen, kerhotoiminnan elpymisen, liikuntatuntien lisäämisen sekä erityyppisten tapahtumien ja tempauksien järjestämisen ansiosta. Uusien toimintatapojen ja rakenteiden sisäistämisen sekä uuden toiminnan suunnittelun ja käynnistymisen myötä koulujen toimintakulttuurit ovat pikkuhiljaa muuttumassa liikunnallisemmiksi. (Laine ym. 2011, 18.)

Kouluille tarjottu mentoriyhteistyö koettiin myös hyödylliseksi sekä hankkeen kannalta edistäväksi toiminnaksi. Yli puolet hankevastaavista kertoi, että mentorin kanssa oli sovittu tapaamisia ja heihin oli oltu lisäksi yhteyksissä sekä puhelimella että sähköpostitse. Mentorit olivat itse kertoneet tapaamisien sisältäneen hankkeen toiminnan läpikäymistä, todennäköisien haasteiden selvittämistä sekä ajatuksien jakamista ja ohjeita toiminnan kehittämiseksi eteenpäin. Joillekin hankkeesta vastuussa oleville vastaajille mentorien kanssa tehtävä yhteistyö oli vasta alkutekijöissään, jonka takia heille oli epäselvää, miten mentoreita tulisi hyödyntää koulujen hanketoimintaa edistävästi. (Laine ym. 2011, 20.)

Pilottihankkeiden kokemat ongelmat syksyn 2010 aikana liittyivät suurimmaksi osaksi aikatauluihin, henkilökunnan sitoutumiseen, eritoten yläkouluikäisten aktivointiin sekä eri osapuolien kanssa tehtävään yhteistyöhön. Haastatteluiden mukaan suurimmat ongelmat ilmenivät ajankäyt-

töön ja aikatauluihin liittyvissä toiminnoissa. Koulut ovat nähneet paljon vaivaa suunnitteluihin, mutta käytännön tasolla toimintojen onnistuminen vaatii välttämättömiä rajoitusten tekemisiä. Väli raportin (2011) mukaan osa opettajista pelkäsi hankkeesta johtuvien rajoitusten tekemisen koetusta työtaakasta liian suuren, joka saattoi osaltaan olla vaikuttamassa halukkuuteen sitoutua hankkeeseen. Vastuunkantajia ei ole helppoa löytää, jonka seurauksena vastuu toiminnasta jää yhden ihmisen hoidettavaksi, mikä oli neljän haastateltavan mielestä suurin koettu ongelma. (Laine ym. 2011, 19.)

Yhteistyö Liikkuva koulu -hankeorganisaation sekä koulujen välillä oli haastateltavien mukaan sujunut hyvin ja kouluissa oltiin tyytyväisiä tarjottuihin koulutuksiin, seminaareihin sekä tiedottamiseen. Hankkeesta vastaavalle organisaatiolle osoitetuissa kehitysehdotuksissa ja toiveissa esitettiin parannusehdotuksia hankkeiden keskinäiseen yhteistyöhön ja tietämyksen edistämiseen sekä hankeorganisaation ja koulujen vastavuoroisen aikataulullisen toiminnan ja medianäkyvyyden kehittämiseen. Vähän alle puolet hankevastaavista koki koulujen välisen yhteistyön ja ideoiden jakamisen kallisarvoiseksi lisäksi, sillä muiden kokemien onnistumisien ja koettujen ongelmien tiedostaminen voisi edistää ja kehittää oman hankkeen toimintaa. (Laine ym. 2011, 20.)

3.3 Hankkeesta ohjelmaksi

Pilottivaiheen (2010-2012) jälkeen, Liikkuva koulu –ohjelmasta on tullut osa Suomen hallitus-ohjelman (2016-2018) kärkihanketta, joka koskee osaamista ja koulutusta. Ratkaisevana tekijänä toimi Juha Sipilän hallitusohjelma, joka nosti Liikkuva koulu –ohjelman Osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeeksi. Kärkihankkeen tavoitteena oli lisätä liikkumista peruskouluissa ja saada ohjelmasta valtakunnallisesti kattava, mikä toteutui toivotulla tavalla: loppuvuodesta 2018 ohjelmaan oli rekisteröitynyt 289 kuntaa, joka on 93% Suomen kunnista. Kynnys rekisteröimiseen tehtiin matalaksi: rekisteröityminen oli mahdollista veloitusetta ohjelman verkkosivuilla syksystä 2014 alkaen. (Aira, Turpeinen & Laine 2019.)

Ohjelman tavoitteet olivat samankaltaisia kuin pilottivaiheessa. Ohjelman pohjimmaisena tavoitteena on muuttaa koulujen toimintakulttuuria siten, että se mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden, tekemällä siitä yleistä ja hyväksyttyä. Tavoite on suuri, sillä toimintakulttuurin muutos haluttiin saada koskemaan koko koulupäivää. (Aira ym. 2019.) Avaamme koulun toimintakulttuurin osa-alueita ja niiden merkityksiä tarkemmin luvussa 4. Lisäksi kärkihankkeen tavoitteeksi kirjattiin ”liikutaan tunti päivässä” (Ratkaisujen Suomi 2015).

Liikkuvan koulun alkuperäinen tavoite oli noudattaa suomalaista liikuntasuositusta koululaisille. Ohjelman edetessä tavoite muokkautui ja muodostui julkinen tavoite, jolla pyrittiin aktiivisempiin ja viihtyisämpiin koulupäiviin. Oppilaiden liikuntasuositusten lisäksi haluttiin saada koko kouluyhteisön koulupäivistä aktiivisempia ja viihtyisämpiä. Vahvaan asemaan nousi myös koulujen autonomia ohjelman toteuttamisessa: koulut saivat itse päättää toimintakulttuuristaan ja esimerkiksi siitä, kuinka paljon oppilaat ovat osallisina suunnittelussa ja toteutuksessa. Eräs valtion virkamies mainitsi juuri koulujen oman päätösvallan olevan yksi avain Liikkuvan koulun menestystarinaa. (Aira ym. 2019.)

Ohjelman kehityksen kiihtyminen ja valtakunnallistuminen mahdollistui myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) avulla, jotka otettiin käyttöön vuoden 2016 aikana. Kuntien paikallisissa opetussuunnitelmissa alettiin painottamaan opettajien Liikkuva koulu -koulutusta. Vuodesta 2014 lähtien myös opettajankoulutuksessa alettiin tarjota Liikkuva koulu –koulutusta luokan- ja aineenopettajaopiskelijoille. Julkisten laitosten kehitystyön lisäksi ohjelma on kiihdyttänyt useiden eri tahojen yhteistyötä ja verkostoitumista. Paikalliset, alueelliset sekä valtakunnalliset verkostot ovat laajentuneet ja yhteistyö kiihtynyt eri toimijoiden välillä.

Koulut ovat ryhtyneet yhteistyöhön erilaisten järjestöjen, yritysten ja urheiluseurojen kanssa, jotka tähtäävät kohti samoja tavoitteita omilla ehdoillaan ja näkökulmillaan. (Aira ym. 2019.)

4 KOULUN TOIMINTAKULTTUURIN MERKITYS

Tässä luvussa kerromme mitä tarkoittaa koulun toimintakulttuuri sekä esittelemme toimintakulttuurin ilmenemistä Liikkuva koulu -ohjelman kontekstissa. Lopuksi esittelemme koulun toimintakulttuurin sisältöalueita ja vastaamme tutkimuskysymyksiin yksi ja kaksi.

Koulun toimintakulttuuri tukee oppilaiden kasvua. Toimintakulttuuri on tärkeää muokata siten, että siinä näkyvät yhteiskunnan vallitsevat arvot ja toiminnot. Launosen ja Pulkkinen (2004) mukaan koulun on mahdollista toimia yhteisöllisyyden edistäjänä. Kun yhteiskunta eriytyy ja moniarvoistuu sosiaalisesti, voi toimintakulttuurin muokkaaminen edistää yhteisöllisyyttä. Sujuva yhteistyö koulun ja huoltajien kesken voi olla osana toimintakulttuuria. Myös keskittymisen yhteistyön lisäämiseen eri kouluverkostojen (esiopetus, aamu- ja iltapäivätoiminta, elinkeinoelämä) kanssa on tärkeää. Keskeisenä asiana muokatessa koulun toimintakulttuuria, voidaan nähdä koulu aktiivisena toimijana lähiympäristössä. Lisäksi tärkeää on toimintakeskusajattelu, jossa koulun toivotaan verkottuvan lähiyhteisöihin ja toimivan yhteisöjen yhdistävänä tekijänä. (Launonen & Pulkkinen 2004, 36.)

Koulun toimintakulttuuri tarjoaa lapsille ja nuorille käsityksen yhteiskunnan vallitsevasta tilanteesta ja sen toimista. Koulussa vallitsevat arvo- ja toimintakäsitykset voivat toimia joko tukevana tai heikentävänä tekijänä oppilaiden kasvun kannalta. Toimiessaan osana koulua, jonka verkostoituminen ympäristöönsä on edistyksellistä, saa oppilas käsityksen toimivasta yhteiskunnasta. Koulun erillisyyttä yhteiskunnasta tai lähiympäristöstä ei nähdä hyvänä asiana, vaan sen katsotaan tukevan lasten ja nuorten kehitystä toimimalla kiinteänä osana ympäristöään. Lisäksi oppilaiden ja heidän huoltajiensa keskinäinen tunteminen sekä mahdollisuus lasten ja aikuisten väliselle yhteistyölle ja kokemuksille koulupäivän aikana, ovat tukemassa lasten henkistä kasvua. (Launonen & Pulkkinen 2004, 45, 57-58.)

Koulun toimintakulttuurin kehittämisessä tarvitaan sellaisia arvofilosofisia, kehityspsykologisia ja yhteiskunnallisia näkökulmia, jotka edesauttavat tekemään koulusta mahdollisimman hyvän kasvuyhteisön. Kouluissa tavoiteltavat arvot tulevat esiin eritoten kolmella toisiinsa kytköksissä olevilla tasoilla: toimintakulttuurissa, vuorovaikutussuhteissa sekä opetuksen sisällöissä. Tämän lisäksi olisi tärkeää myös pyrkiä tunnistamaan koulujen toimintaa ohjaavia piiloarvoja, sillä usein ne ovat poikkeavan laatuista virallisista esille tuoduista arvoista. Koulukulttuurin vaikuttavia piiloarvoja voivat olla muun muassa eriarvoisuus, välinpitämättömyys ja vastuuttomuus. (Launonen & Pulkkinen 2004, 57.)

4.1 Toimintakulttuuri opetussuunnitelmassa

Toimintakulttuurin käsite otettiin mukaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin ensimmäistä kertaa vuonna 2004. Tällä tavalla pyrittiin tekemään kirjattujen tavoitteiden yhteys käytännön toimintaan selkeästi näkyvämmäksi. Toimintakulttuuri pitää sisällään kaikki koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminta- ja kehitysmallit sekä arvot, periaatteet ja kriteerit, joihin koulutyön laatu pohjautuu. Oppituntien ulkopuolinen toiminta on myös olennainen osa koulujen toimintakulttuuria. Tavoitteena on, että kaikki koulun menettelytavat rakennetaan järjestelmällisesti edistämään kasvatus- ja opetustyölle määrättyjen tavoitteiden saavuttamista. (Launonen & Pulkkinen 2004, 57.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) toimintakulttuurilla nähdään olevan keskeinen merkitys perusopetuksen yhtenäisyyden toteutuksessa. Se on kokonaisuus, joka rakentuu työtä ohjaavien normien ja toiminnan tavoitteiden tulkinnasta, johtamisesta sekä työn organisoinnista, suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista, yhteisön osaamisesta ja kehittämisestä, pedagogiikasta ja ammatillisuudesta sekä vuorovaikutuksesta, ilmapiiiristä, arkikäytännöistä ja oppimisympäristöistä. Toimintakulttuuria muokkaavat myös omalta osaltaan sekä tiedostetut että tiedostamattomat tekijät, jotka vaikuttavat sen piirissä oleviin henkilöihin riippumatta siitä, tunnistetaanko sen merkitys ja vaikutus vai ei. (Opetushallitus 2014, 29.)

Opetuksen järjestäjän avuksi sekä koulujen toiminnan suuntaamisen tueksi Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet, jotka on kuvattu ajatellen erityisesti koulun toimintaa. Opetuksen järjestäjän tehtävänä on luoda lähtökohdat periaatteiden toteutumiselle kouluissa ja kehittää omaa toimintakulttuuriaan samassa suunnassa. Tavoitteena on luoda kouluun toimintakulttuuri, joka edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestäväää elämäntapaa. Edellä mainittujen periaatteiden mahdollistamiseksi sekä toteuttamiseksi tarvitaan paikallisten tarpeiden ja mahdollisuuksien huomioimista, huoltajien ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa tehtävää yhteistyötä sekä oppilaiden aitoa läsnäoloa yhteisön kehittämisessä. (Opetushallitus 2014, 26.)

4.2 Toimintakulttuuri Liikkuva koulu -ohjelman kontekstissa

Liikkuva koulu –ohjelman alkuvaiheessa sen tärkeimmäksi tavoitteeksi asetettiin koulujen toimintakulttuurin muuttaminen siten, että fyysinen aktiivisuus koulupäivien aikana tulisi mah-

dolliseksi, hyväksyttäväksi ja yleiseksi. Toimintakulttuurin muutokseen pyrittiin suuressa mitakaavassa ja monella osa-alueella: välitunnit, eri aineiden oppitunnit, kerhotoiminta koulupäivien yhteydessä sekä koulumatkat. Näiden lisäksi pyrittiin lisäämään oppilaiden ja opettajien osallisuutta koulupäivien aikaisen toiminnan suunnittelussa, järjestämisessä ja arvioinnissa. (Kämppi ym. 2018.)

Seurannassa saatujen havaintojen pohjalta ohjelmavaiheen tavoitteeksi vuonna 2012 määriteltiin aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät. Koulut voivat yhä omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, minkälaisiin liikkumisen edistämisen toimenpiteisiin ne panostavat. Saadakseen aikaan pysyviä muutoksia koulujen toimintakulttuuriin, ohjelma on pyrkinyt vaikuttamaan koulumaailman rakenteisiin. Liikkuvan koulun toiminta- ja ajatusmaailma sisältyvät Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin, jotka on otettu käyttöön vuodesta 2016. Kun yhtenä pää-tavoitteena on koulupäivien viihtyvyyden lisääminen, on suunnattava katseet myös työhyvinvointiin. (Aira ym. 2019, 8-9.) Oppilaiden hyvinvoinnin tärkeänä edellytyksenä on myös opettajien hyvinvointi. Kun toiminta suunnitellaan yhdessä oppilaiden ja opettajien kanssa siten, että se koskee myös opettajia, saadaan toiminnasta yhteisöllistä ja kokonaisvaltaisempaa. (Aira & Kämppi 2016, 17.)

Koulun toimintakulttuuri voi vaikuttaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana. Liikuntatuntien vähäisen määrän vuoksi toimintakyvyn edistäminen pelkästään liikuntatuntien avulla on käytännössä hyvin vaikeaa, ellei jopa mahdotonta. On myös tutkittu, että kouluiän liikintaharrastuksen monipuolisuus on vahvasti yhteydessä aikuisiän monipuoliseen liikintaharrastukseen, jonka vuoksi koulujen tulisi yhdessä urheiluseurojen kanssa kannustaa lapsia ja nuoria monipuoliseen liikkumiseen (Nupponen & Penttinen 2017). Niinpä kaikki keinot, joilla saadaan oppilaita liikkumaan ja passiiviset istumisjaksot katkaistua, ovat merkityksellisiä toimintakyvyn ylläpitämisen ja kehittämisen kannalta. Käytännön toimia, joilla koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen voidaan saada liikettä varsinaisten liikuntatuntien ohella, ovat muun muassa koulupäivien rakenteen muokkaaminen, välituntiliikunta, oppitunneilla tapahtuva liikunta, teemapäivät, kerhotoiminta ja koulumatkat. Koulupäivän rakenteen muokkaamisella tarkoitetaan järjestelyjä, joissa osa välituntien aikaresursseista siirretään toiseen kohtaan koulupäivää. Kun osa välitunneista pidetään lyhyempinä kuin perinteinen 15 minuuttia, saadaan jonkin kohtaan koulupäivää kerättyä pitempi tauko, joka mahdollistaa liikkumisen. Välituntiliikuntaan voidaan aika- ja välinejärjestelyjen lisäksi sisällyttää vertaisliikkujatoimintaa, jossa osa oppilaista toimii muiden aktivoijina ja toiminnan käynnistäjinä. (Kalaja 2013, 195-196.)

Ala-asteikäinen koululainen on oppituntien aikana suurimmaksi osaksi sidoksissa pulpettiinsa, joka on oppilaan kehitysvaihetta ajatellen hänelle luonnon, liikkumaton olotila. Tämän vastapainona välitunnin pitäisi olla pirteä ja vaihtelua tuova tauko, jossa oppilaan tulee saada olla leikkivä lapsi. Koulussa on opetettava, miten välitunti on mahdollista viettää aktiivisesti lepäämällä. Kuntoilullinen työtauko piristää parhaiten sekä fyysisesti että henkisesti. Oppilas ei saa tottua viettämään taukohetkeään passiivisesti, vaan häntä tulee ohjata kouluympäristön mahdollisuuksia hyväksi käyttäen hyödyntämään vapaahetkensä sisällökkäästi. (Jääskeläinen ym. 1985, 5-7.)

4.3 Koulupihan merkitys

Lasten päivittäisiä liikkumisympäristöjä ja liikunnan sisältöjä selvittävän Virran (2000) tutkimuksen mukaan koulupiha kuuluu lapsen päivittäiseen ja tärkeään liikkumisympäristöön kodin ohella. Yhteensä noin 330 lasta 2., 4. ja 6. luokilta piti päiväkirjaa viikon mittaisissa jaksoissa kolmena eri vuodenaikana omista liikkumispaikoista ja -tavoista. Tutkimuksen mukaan 34% lasten liikkumiskerroista tapahtui koulupihalla ja 19% kotipihalla ja sen lähiympäristössä. Lasten yleisin liikuntamuoto oli tutkimuksen mukaan niin sanottu hyötyliikunta, eli liikkuminen paikasta toiseen kävellen tai pyörällä. Toiseksi eniten lapset liikkuvat leikinomaisesti isoissa ryhmissä esimerkiksi hippaa tai kirkonrottaa leikkien. Kolmanneksi yleisin tapa liikkua oli organisoidusti urheillen seuran tai muun järjestävän tahon harjoituksissa. (Virta 2000.)

Kouluympäristöön on asennoiduttu karkeasti niin suunnittelussa ja päätöksenteossa kuin alue-suunnittelussa ja rakentamisessakin. Aikaansaannoksena on ollut kouluympäristöä ja liikuntapaikkoja koskevan tiedon taantuminen ja rajoittuminen vanhentuneisiin tyyppiratkaisuihin. (Jääskeläinen, Kivimäki & Pekkala 1985, 5.) Koulupihaa tarkastellessa erilaisten vaatimusten sekä kouluhenkilökunnan eri työntekijöiden näkökulmista, saattavat oppilaan omat tarpeet jäädä huomiotta. Ensisijaisena tarkastelun kohteena ovat toiminnallisuuden, viihtyvyyden ja turvallisuuden vaatimukset. Useimmilla kouluilla on sääntönä, ettei oppilas saa poistua koulualueelta, mikä asettaa toiminnallisuuden ja viihtyvyyden tarjoamisen sitäkin suurempaan rooliin. Koulun tulee huolehtia tiedollisen kehityksen ohessa oppilaan fyysisestä kunnosta sivuuttamatta emootioita ja sopeuttamista yhteisön jäseneksi (Jääskeläinen ym. 1985, 5-7.)

Orjala (2005) on tehnyt tutkimuksen *Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen koulupihalla*, jossa hän tutkii koulupihan muuttamista lähiliikuntapai-

kaksi sekä sen vaikutusta 1.–6. -luokan oppilaiden välitunnilla viettämään liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimuksen tuloksissa selviää välitunnin sisältöjä, liikuntaan käytetty aika ennen ja jälkeen koulupihalla tehtyjen muutosten sekä eri luokka-asteilla olevien oppilaiden eroja sukupuolittain. (Orjala 2005, 49.) Oppilaslähtöinen tutkimus nähdään tärkeänä, kun puhutaan koulupihojen suunnittelusta ja kehittämistyöstä. Tällöin varmistetaan, että koulupihat saadaan vastaamaan käyttäjien tarpeita ja toiveita niin hyvin kuin mahdollista. Ympäristössään aktiivinen lapsi ja ulkopuolelta tuleva aikuinen saattavat nähdä asiat ympäristön virikkeistä hyvin eri lailla. 2000 –luvulla on alettu tarkastelemaan koulupihoja ja sen toimintamahdollisuuksia laajemmin lähiliikuntapaikkoina, jotka palvelevat lähiympäristön asukkaita. Näiden piharemonttien suunnittelua on toteutettu yhdessä siten, että mukana ovat olleet oppilaat, opettajat, kodit ja asiantuntijat. (Orjala 2005, 30-31.)

Orjala (2005) on jaotellut välituntien sisällöt viiteen erilaiseen kategoriaan: pihaleikit, pallopelit, ulkovälineleikit, istuskelu ja oleskelu sekä kävely ja puuhastelu. Pihaleikeillä Orjala (2005) tarkoittaa leikkejä ja pelejä, jotka eivät vaadi rakennettuja toimintapaikkoja, ja joita voi toteuttaa monenlaisissa ympäristöissä. Tämän tyyppisiä pihaleikkejä ovat mm. hippa, kirkonrotta, piilosilla olo, hyppynarulla hyppely, twist -kuminauhalla hyppely, seinäpallo ja tervapata. Pallopeleillä Orjala (2005) tarkoittaa tutkimuksessa mm. jalkapallon, koripallon tai sählyn pelaamista, pallon potkimista, kopittelua tai pallon heittelyä koriin. Ulkovälineleikeillä tarkoitetaan mm. keinoja, kiipeilytelineitä, liukumäkiä, rekkejä ja tasapainoilupuomeja. (Orjala 2005, 49-50.)

Orjala (2005) pitää pihaleikkejä, pallopelejä ja ulkovälineleikkejä liikunnallisesti aktiivisena toimintana. Istuskelulla ja oleskelulla sekä kävelyllä ja puuhastelulla puolestaan tarkoitetaan Orjalan (2005) tutkimuksen yhteydessä toimintaa, joka on liikunnallisesta vähemmän aktiivista. Hän lisää, että välitunnilla on myös muita käyttötarkoituksia, kuin liikuntatuokio oppituntien lomassa. Oppilailla on välituntien aikana mahdollisuus rentoutua ja huilata, keskustella kavereiden kanssa sekä viettää aikaa muiden oppilaiden kanssa. Välituntien sosiaalinen merkitys korostuu, kun puhutaan yhä vanhemmista oppilaista. (Orjala 2005, 50.)

5 LUOKANOPETTAJIEN KOKEMUKSIA

Tässä luvussa kerromme luokanopettajien kokemuksia Liikkuva koulu -ohjelman toteutumisesta sekä siitä, kuinka kyseinen ohjelma edistää oppilaan fyysistä toimintakykyä koulupäivän aikana. Tarkastelemme opettajien kokemuksia ja näkemyksiä aikaisempien tutkimusten kautta. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) julkaisemassa tutkimuksessa *Viihtyvyyttä ja työrauhaa*, tarkastellaan koulun henkilökunnan näkemyksiä ja kokemuksia liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Pilottivaiheen (2010-2012) koulujen henkilökunta otti osaa verkkokyselyyn alkuvuodesta 2012. Kysely piti sisällään tietoisuuden ohjelman tavoitteista ja koululaisten liikuntasuosituksista, kokemuksia toiminnasta oman koulun osalta sekä näkemyksiä koulun roolista lasten ja nuorten liikuttamisen tukijana. Luokanopettajat, aineenopettajat, rehtorit, kouluavustajat ja erityisopettajat (yhteensä 411) vastasivat kyselyyn 38 eri koulusta. Suurin osa vastaajista työskenteli alakoulussa. (Kämppe, Asanti, Hirvensalo, Laine, Pönkkö, Romar & Tammelin 2013, 5.) Tarkastelemme vastauksia alakoulujen opettajien näkökulmasta. Toisena tarkasteltavanamme tutkimuksena on Tiina Hakkaraisen ja Vilma Korhosen vuonna 2012 julkaistu pro gradu –tutkielma *Opettajien käsityksiä lisätyn liikunnan vaihtuoksista opetukseen ja oppimiseen*. Tutkimuksessa haastateltiin seitsemää 5-6-luokkien opettajaa kolmesta eri koulusta Sotkamon kaupungissa (Hakkarainen & Korhonen 2012.)

5.1 Ohjelman näkyvyys toimintakulttuurissa

Kämpin (2013) tutkimuksessa ensimmäinen osa-alue koski henkilökunnan tietoisuutta ohjelman tavoitteista. Valtaosa kyselyyn vastanneista (87%) tiesivät, että tavoitteena oli lisätä koulupäivän aikaista aktiivisuutta ja etenkin vähän liikkuvien lasten osalta liikuntasuosituksen mukaisesti. Tietoisuus kouluikäisten liikuntasuosituksista oli hieman vähäisempää. Suurin osa vastaajista (82%) osasi vastata kysymykseen, joka koski 7-18-vuotiaiden suositeltua päivittäistä liikunnan määrää (vähintään 1-2 tuntia). Koulupäivien aikana (koulumatkat, koulu-aika ja kerhot) tulisi liikkua noin 60 minuuttia, minkä tiesi 38% vastaajista. (Kämppe ym. 2013.)

Kysymyksiin koulun henkilökunnan näkemyksistä ja kokemuksista hankkeesta vastattiin vaihtoehdoilla ”täysin samaa mieltä”, ”samaa mieltä”, ”ei samaa, eikä eri mieltä”, ”eri mieltä” ja

”täysin eri mieltä”. Analyysseissä ”täysin eri mieltä” ja ”eri mieltä” -vastaukset yhdistettiin yhdeksi ”eri mieltä” -luokaksi. Tutkimuksen mukaan koulujen henkilökunta koki hankkeen pääsääntöisesti positiivisena. 84% mukaan hanke on selkeästi nähtävissä koulunsa toimintakulttuurissa ja että siitä on ollut hyötyä. Lähes 90% vastaajista oli sitä mieltä, että hankkeesta jää pysyviä käytänteitä koulunsa toimintaan. 94% vastanneista koki Liikkuva koulu –hankkeen hyödyllisenä omassa koulussaan. Vertauksen vuoksi yläkoulujen tulos samaa mieltä olevista oli 60%. (Kämppi ym. 2013.)

Avoimella kysymyksellä saatiin lisäksi selvitettyä muita henkilökunnan ajatuksia hankkeesta. Myönteisiä ajatuksia oli synnyttänyt muun muassa yhteistyö kodin ja koulun välillä. Esiin nousi perheiden innostuminen liikunnasta ja liikuntavälineiden käyttö iltaisin sekä mahdollisuus yhteisiin koulutustilaisuuksiin hankkeen tiimoilta. Välituntien liikunnallisuuden myötä opettajat kokivat esimerkiksi valvonnan helpottuneen ja ”nujakointien” vähentyneen. Esiin nousi myös vastauksia, joissa kerrottiin koulun ilmapiirin kohentuneen ja sosiaalisten kontaktien muodostuneen. Myös opettajien oma aktiivisuus oli lisääntynyt ja vastauksissa uskottiin tämän lisäneen jälleen oppilaiden innostumista liikkumista kohtaan. Erään henkilökunnan jäsenen vastaus tiivistyi seuraavasti: ”Työllistää, mutta palkitsee”. Eräs vastaaja mainitsi haasteellisimmaksi asiaksi hankkeen osalta opettajien mukaan saamisen ja toinen toivoi koko henkilökunnan olevan enemmän mukana hankkeessa. (Kämppi ym. 2013.)

Oppilaiden roolia koskeviin näkemyksiin saatiin laajentavia vastauksia avoimella kysymyksellä. Tärkeäksi koettiin oppilaiden osallistaminen myös toimintakulttuurin suunnitteluvaiheessa ja uusien liikuntamuotojen kehittyminen osaksi koulun arkea mahdollistuu. Koska ymmärrettiin, että kyseessä on nimenomaan oppilaiden liikunnan lisääminen, nähtiin tärkeäksi juuri heidän mahdollisuutensa vaikuttaa juuri heitä kiinnostavaan toimintaan. Myös liikunnasta nauttiminen ja sen tuoma riemu koettiin tärkeäksi ja toivottiin tosikkomaista kilpailua vähemmälle. (Kämppi ym. 2013.)

Hakkaraisen ja Korhosen (2012) tutkimus pyrki selvittämään opettajien näkemyksiä siitä, kuinka Liikkuva koulu –hanke näkyy koulun arjessa: kouluympäristössä, oppitunneilla, välitunneilla, oppilaissa ja henkilökunnassa. Tämän tutkimuksen vastaajista kaikki mainitsivat liikuntamahdollisuuksien parantumisen koulualueella, kuten kiipeilytelineet, areenat ja liikuntavälineet. Kysyttäessä hankkeen näkymistä oppitunneilla, vastaukset erosivat toisistaan selkeästi. Joukossa oli opettajia, joiden mielestä hanke ei ollut vaikuttanut oppitunteihin juuri lainkaan, kun taas toisten mielestä opettajat pyrkivät liikuttamaan oppilaita niin paljon kuin mahdollista sekä liikuntatunneilla, että myös muiden oppiaineiden tunneilla. Kaikki haastateltavat

nostivat kuitenkin esille pitkien välituntien merkityksen, joka näkyi myös oppitunneilla. (Hakkarainen & Korhonen 2012.)

Tutkimukseen vastanneista opettajista kaikki kertoivat hankkeen olleen vaikuttamassa positiivisesti koulussa vallitsevaan ilmapiiriin. Liikuntaan suhtauduttiin entistä myönteisemmin, mikä näkyi osittain opettajien, mutta etenkin oppilaiden asenteissa. Eräässä vastauksessa ilmeni, kuinka koulun toimintasuunnitelmaa alettiin suunnittelemaan ja muokkaamaan liikunnan näkökulmasta. Kaikkien haastateltavien mielestä muutokset, jotka olivat nähtävissä oppilaissa, olivat myönteisiä. Tämä näkyi muun muassa oppilaiden parantuneessa vireystilassa ja siinä, että oppilaat olivat kiinnostuneet nimenomaan omasta liikkumisestaan ja sen merkityksistä. Kysyttäessä vaikutuksista opettajissa, noin puolet vastaajista kertoivat hankkeen vaikuttaneen opettajiin jollakin tavalla, kun taas puolet eivät nähneet sillä olleen vaikutusta opettajiin. (Hakkarainen & Korhonen 2012.)

Tutkimuksen päällimmäisinä tuloksina todettiin, että jokainen vastaajista koki Liikkuva koulu –hankkeen parantaneen sekä omia asenteitaan liikuntaa kohtaan, että oppilaiden asenteita liikuntamyönteisemmiksi. Vastaajien joukossa oli vain yksi opettaja, joka mainitsi myös hankkeen tuoman negatiivisen puolen. Tämä näkemys koski huolta siitä, että liikunnan korostuessa yhä enemmän, muut opittavat taidot ja tiedot jäisivät pienemmälle huomiolle. (Hakkarainen & Korhonen 2012.)

5.2 Koulun ja opettajan rooli

Kämpin (2013) tutkimuksessa näkemyksiin koulun ja opettajien roolista vastattiin myös vaihtoehtoilla ”täysin samaa mieltä”, ”samaa mieltä”, ”en samaa enkä eri mieltä” ja ”eri mieltä”. Alakoulun vastaajista 84% oli sitä mieltä, että koulun tulee huolehtia siitä, että oppilaat saavat mahdollisuuden liikkumiseen päivittäin koulupäivän aikana. Väitteen ”Koulun tehtävä on aktiivoida nimenomaan kaikkein vähiten liikkuvia oppilaita” kanssa samaa mieltä oli 85% vastaajista. Kerhotoiminnan järjestämisen liikunnallisuuden lisäämiseksi koki tärkeäksi 78% alakoulun vastaajista. 56% vastaajista oli sitä mieltä, että koulun tulee edistää koulumatkan aikaista liikuntaa. 90% vastanneista uskoi koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen edistävän viihtyvyyttä koulussa, ja 45% koki, että koulupäivän rakennetta tulisi muuttaa siten, että aikaa järjestäisi enemmän liikkumiselle. (Kämppe ym. 2013.)

90% alakoulun vastaajista oli sitä mieltä, että kaikki opettajat voivat esimerkiksi olla vaikuttamassa oppilaiden asenteisiin liikkumista kohtaan ja 72% koki, että oppilaiden liikunnan edistäminen on jokaisen opettajan tehtävä. 67% uskoi, että liikuntaa voidaan integroida osaksi omaa opetusta. 24% Koki, että kouluun tulisi palkata lisää henkilöstöä oppilaiden liikunnan lisäämiseksi. (Kämppi ym. 2013.)

Välitunteja koskeville kysymyksille oli oma osionsa, joka piti sisällään viisi kysymystä opettajien näkemyksistä välituntien merkityksestä, välituntipihasta sekä muista välituntiresursseista. Lähes kaikki (96%) alakoulun henkilökunnan vastaajista kokivat hyväksi, että oppilaat menevät ulos välitunnilla ja valtaosa (90%) koki myös, että välituntien aikainen liikunta edesauttaa työrauhaa oppitunneilla. 47% vastaajista oli sitä mieltä, että välituntien aikana saa käyttää koulun liikuntasalia. 69% mielestä koulun piha on sellainen, että se aktivoi liikkumaan välituntien aikana ja 53% koki koulun välituntivälineiden määrän riittäväksi. (Kämppi ym.2013.)

Avoimissa vastauksissa korostui koulun ainutlaatuinen rooli. Vastaukset käsitelivät muun muassa sitä, kuinka koulu tavoittaa kaikki lapset ja nuoret ja on siksi erittäin merkityksellinen. Koulun roolina nähtiin mahdollisuuksien luominen, kannustaminen ja ohjaaminen harrastamiseen ja liikkumiseen. Osa vastaaja ei kuitenkaan toivonut kaikkea vastuuta oppilaiden liikuttamisesta koululle, vaan vastuuta toivottiin myös vanhemmille. Eräs vastaaja näki myös mahdollisuutena koko perheen yhteisen innostumisen lapsen liikuntainnostuksen myötä. Opettajan roolin käsitys tuli hyvin esiin vastauksissa ja koko koulun henkilöstön positiivinen ja innostunut asenne nähtiin tärkeänä tekijänä koulun toiminnassa. (Kämppi ym. 2013.)

6 POHDINTA JA YHTEENVETO

Liikkuva koulu –ohjelman tuoma lisääntynyt aktiivisuus ja viihtyvyys koulupäivien aikana on mielestämme äärimmäisen tärkeää. Kun 91% Suomen alakouluista on jo rekisteröitynyt Liikkuvaksi kouluksi, on myös aiheeseen liittyvä tutkimus tärkeää. Tämän hetken sekä tulevaisuuden kysymyksiä ovat muun muassa kuinka saada ohjelmasta suurin mahdollinen hyöty irti, kuinka ohjelmaa voidaan kehittää yhä toimivammaksi sekä selvittää, millaisia hyötyjä ohjelman avulla on saatu aikaan eri osa-alueilla.

Jotta Liikkuva koulu –ohjelman ja koulujen toimintakulttuurien kehitys saadaan tehokkaaksi, tulee oppilaiden aktiivisuuden tilan lisäksi tarkastella myös koulun henkilökunnan kokemuksia ja ajatuksia aiheesta. Opettajilla on loppupelissä näkemyksemme mukaan kaikista suurin rooli siinä, kuinka Liikkuva koulu –ohjelman toimintamalleja toteutetaan koulupäivän aikana. Minkäli opettajan asenne liikkumiseen on hyvä ja kannustava, tarttuu liikkumisen kulttuuri herkästi myös oppilaaseen. Täten myös rehtorin rooli koulussa korostuu: opettajat tarvitsevat esimerkiksi ja perusteluja sille, miksi aktiivista toimintakulttuuria tulee edistää koulussa. On myös pitkälti rehtorin päätettävissä, minkälaisia uusia hankintoja kouluihin tehdään, esimerkiksi liikkumista tukevien välineiden ja opetusmateriaalien suhteen. Tarkastelemiemme tutkimuksen mukaan sekä niistä saatujen tulosten perusteella valtaosa opettajista ymmärtää välituntiliikunnan tärkeyden ja merkityksen, mutta selkeästi pienempi joukko kokee koulujen välituntiresurssit riittäviksi. Välitunnilla käytössä olevat välineet, liikuntasalin parempi käytettävyys sekä koulupiha voisivat olla enemmän liikuntaan aktivoivia.

Tutkimustulosten valossa alakoulujen suunta on ollut oikea ja tulokset ovat olleet usean osa-alueen suhteen positiivisempia, kuin yläkouluissa. Kämpin ym. tutkimuksessa alakoulun vastaajat verrattuna yläkouluun olivat esimerkiksi vastaanottavaisempia ajatukselle, että liikunta sopisi integroitavaksi heidän opetukseensa: alakoulun vastaajista näin ajatteli 67%, kun vastaava luku yläkouluilla oli vain 30%. Kämpin ym. tutkimuksessa oli myös positiivista huomata se, että kokemukset olivat melko samanlaisia (positiivisia), kun verrattiin liikuntaa opettavia luokanopettajia sekä opettajia, jotka eivät opeta liikuntaa.

Sekä Kämpin ym., että Hakkaraisen ja Korhosen tutkimusten yhteenvetona voidaan todeta, että opettajien kokemukset Liikkuva koulu –hankkeesta ovat olleet pääsääntöisesti hyvin myönteisiä.

siä. Opettajat kokevat tärkeäksi oppilaiden ja työyhteisön hyvinvoinnin edistämisen. Tutkimusten haastattelut toteutettiin pilottivaiheen kouluissa, joten uskomme, että ohjelman myötä tulokset voivat olla entistä positiivisempia.

Aihe on meille henkilökohtaisesti lähellä sydäntä. Liikunta ja urheilu ovat olleet läsnä elämässämme aina ja hyvinvointi on alkanut kiinnostaa yhä enemmän ikävuosien lisääntyessä. Tämän vuoksi haluamme omilla esimerkeillämme ja toimintatavoillamme olla tukemassa oppilaiden aktiivisen sekä liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. Tähän meillä on oiva mahdollisuus tulevaisuuden ammatissamme, työskennellessämme päivittäin oppilaiden kanssa. Meidän kohdallamme liikunta on ollut lapsesta asti luonnostaan osa arkeamme, mutta useiden oppilaiden kohdalle näin ei ole. Uskomme, että peruskoulun aikana omaksutulla aktiivisella elämäntavalla on merkittävä vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tulevaisuudessa sekä liikuntaharrastuneisuuteen myös vanhemmalla iällä.

Tutkielmaamme tullaan hyödyntämään omassa pro gradu –tutkielmassamme myöhemmin tulevaisuudessa. Sellaisenaan kandidaatin tutkielmamme tulee antamaan lukijalle tietoa ja ajatuksia Liikkuva koulu –ohjelmasta. Varsinkin koulumaailmassa nyt tai tulevaisuudessa työskentelevien tulisi tietää ohjelman periaatteista ja mahdollisuuksista. Uskomme, että suurin osa tietoinen ohjelmasta, mutta sen sisällöt, hyödynnettävyys ja tärkeys saattavat olla vielä epäselviä.

LÄHTEET

- Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. (2019). Valtakunnallinen verkosto koulujen toiminnan tukena. Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 18.4.2019. https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/khr-2019-web_0.pdf
- Ahonen, T., Hakkarainen H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori M. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 18.4.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf
- Aira, A. & Kämppi, K. (2016). Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329. Viitattu 21.3.2019. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_0.pdf
- American College of Sports Medicine. (2010). ACSM's health-related physical fitness assessment manual. (3rd ed.) Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports 2/1985.
- Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Picket, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V. (2008). Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 Survey. Copenhagen: WHO Regional Office Europe.
- Hakkarainen, T. & Korhonen, V. (2012). Opettajien käsityksiä lisätyn liikunnan vaikutuksista opetukseen ja oppimiseen. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Luokanopettajan koulutus.

- Jaakkola, T., Iivonen, S., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2010). Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.3.2019. https://www.researchgate.net/publication/267843945_PERUSKOULULAISTEN_FYYSISEN_TOIMINTAKYVYN_SEURANTAJARJESTELMA
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala, K. & Tammelin, T. (2011). Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 11.4.2019. https://www.likes.fi/filebank/2663-liikkuva_koulu_valiraportti_0.pdf
- Laine, K., Tammelin, T. & Turpeinen S. (2012). Liikkuva koulu – ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 29.3.2019. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_loppuraportti_web_0.pdf
- Kalaja, S. (2013). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. (2013). Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 30.3.2019. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta_ja_työrauhaa_netiversio_0.pdf
- Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. (2018). Liikkuva koulu etenee koulujen toimintakulttuurissa. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 21.3.2019. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/nykytila-sivut.pdf>
- Launonen, L. & Pulkkinen, L. (2004). Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Norrena, J., Jaakkola, T. & Kauppinen, M. (2016). Ryhmä oppimaan! : toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Nupponen, H. & Penttinen, S. (2017). Kouluiän monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 332. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä. Viitattu 30.3.2019. https://www.likes.fi/filebank/2617-Nupponen-Penttinen_web.pdf
- Opetushallitus. (2016). Tutkimus ja seuranta. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 29.10.2018. <https://liikkuvakoulu.fi/tutkimus>
- Opetushallitus. (2018). Mikä on Move!?. Viitattu 30.3.2019. https://www.edu.fi/move/mika_on_move
- Opetusministeriö. (2009). Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. Helsingin yliopisto. Viitattu 30.3.2019. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76675/opm17.pdf?sequence=1>
- Orjala, A. (2005) Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen pihalla. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntasuunnittelun ja -hallinnon pro gradu.
- Pohjolainen, P. (1987). Toimintakykyisyys, terveydentila ja elämäntyyli 71-75 -vuotiailla miehillä. Studies in sport, physical education and health 23. University of Jyväskylä. Jyväskylä.
- Pohjolainen, P. (2007). Fyysinen toimintakyky ja sen mittaaminen vanhuudessa. Teoksessa Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syren, I. (2007). Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5.2007.
- Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Viitattu 29.3.2019. https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf

- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - Lokakuu 2012. Viitattu 29.3.2019. https://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo K. (2013). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (2013). Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio J. (2015). Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu tutkimuksen tuloksia 2010-2015. Tutkimustiivistelmä. Jyväskylä. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 28.4.2019. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN_LIITU-ra-portti_180319_Verkkojulkaisu_PIENT.pdf
- Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista. (2002). Viitattu 29.3.2019. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70093/te-liesi.pdf?sequence=1>
- Valtioneuvoston asetus 380/2009. (2009). Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Viitattu 30.3.2019. <http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2009/20090380>
- Virta, K. (2000). Missä lapsi liikkuu? Ala-asteikäisten lasten liikuntaympäristö ja liikunnan sisältö. Nuori Suomi ry: julkaisusarja 2000:1. Yliopistopaino.
- Vuori, I. (2012.) Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (2012). Liikuntalääketiede. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.